管理栄養士のおすすめレシピ 乳酸菌で免疫力UP

いつ食べても美味しい！簡単味噌鶏

山形さくら町病院

〈材　料〉（２人分）

鶏肉(揚げ物用カット済み)……	8ケ	味噌 ……	20g
料理酒 ……	40cc	醤油 ……	5cc
油 ……	適量	白すりごま ……	適量
砂糖(きび砂糖)……	15g	青しそ葉(刻む)……	１枚

１人分当たり　280kcal
たんぱく質15.3g　脂質17.3g　塩分1.6g

〈作り方〉

❶フライパンに油(少な目)を引いて鶏肉を並べ、料理酒をふりかけて蓋をして中火～弱火で両面を蒸し焼きにします。

❷砂糖、味噌、醤油をボウルに入れて混ぜ合わせておきます。

❸鶏肉に熱が通ったら、❷の合わせダレと白すりごま、青しそ葉を入れて鶏肉に絡めたら、火を止めて出来上がりです。

古くから「味噌は医者いらず」と言われるほど、乳酸菌・酵母菌・麹菌が入っているため健康効果が高い食品として注目を集めてきました。ヨーグルトと違い味噌に含まれる乳酸菌は、胃酸に強いので生きて腸まで届きます。そして腸内で免疫力を高めたり、腸に定着しやすいという大きな利点があります。ただ、くつくつ煮立たせてしまうと乳酸菌が死んでしまうため、ひと煮立ちしたらすぐに火を止めるのがポイント!!

白菜漬けであったかスープ

白菜漬けが酸っぱくなったと思ったら わらわらこの方法で食べましょう♪

かみのやま病院

※わらわら＝急いで(山形弁)

〈材　料〉（４人分）

白菜漬け ……	100g
水 ……	600cc
卵 ……	２個
だしの素 ……	小さじ１杯
ねぎ ……	１／２本
ごま油 ……	小さじ１杯
塩 ……	少々

1人分当たり　60kcal
たんぱく質3.7g　脂質3.9g　塩分0.7g

〈作り方〉

❶白菜漬けは食べやすい大きさに、ねぎは斜めの薄切りに切る。

❷鍋に白菜漬け、水を入れ火にかける。

❸沸騰したところにだしの素、溶き卵を入れ再度沸騰させる。

❹味が薄いようなら塩を加え調整し、ねぎ、ごま油を入れ完成！

よく漬かった白菜漬けの酸っぱさの正体は植物性乳酸菌なのです。ご家庭で作った白菜漬けが酸っぱくなったと思ったらわらわらレシピをお試しください。

植物性乳酸菌は生きたまま腸に届く強い菌で、免疫活性作用、発がん性物質の排出・分解、便秘・下痢の解消、病原菌感染の予防などへの効果が期待されます。

野菜の漬物の他に豆、米、麦などを発酵させる菌なので、醤油、味噌も植物性乳酸菌の入った食べ物なんですよ。昔から食べられている食品ってすごいパワーを持っているんですね。ですがどれも塩分が気になるので摂り過ぎには注意しましょうね。

植物性乳酸菌はあまり期待できませんが、お手軽に作りたい時は市販の白菜漬けでもOKです。

Information

山形さくら町病院外来診療体制表

平成30年４月～

	午前						午後					
月	田	所	横	川	後藤(脳)	相 樂		坪	野	田	所	天 井
火	天	井	近	藤	佐藤(脳)	小野口		後藤(脳)		坪	野	佐藤(脳)
水	広	瀬	中	谷	坪 野	松 本	望 月	広	瀬	小野口	市	川 望 月
木	相	樂	横	川	天 井	後藤(整)	町 田	後藤(整)		町	田	簡 野 押 野
金	沼	沢	望	月	近 藤	安孫子	小野口	中 谷		小野口		
土	佐藤(脳)		後藤(整)									

◆当院の診察は、原則予約制になっております。
◆予約の申し込みや変更は、平日の午前８時30分～午後５時までお願いいたします。

診察時間	月曜日～金曜日	午前8時30分～午後5時
	土曜日	午前8時30分～午前12時
初診（要予約）	予約受付時間	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時

精神科デイケア エスポワール

通所	利用時間	食事の有無
デイ・ケア	午前　９時～午後　３時	食事 有り
ショートケア	午前　９時～午前 12 時	食事 無し
	午前 12 時～午後　３時	
ナイトケア	午後４時～午後８時 月・水・金曜日	食事 有り

重度認知症患者デイケア 悠ゆう

午前 10 時～午後４時

地域活動支援おーる
相談支援おーる

午前９時～午後５時　月曜日～金曜日

就労継続支援事業所
ステップアップ霞城

午前９時～午後４時

山形さくら町病院

http://sakuracho.net　24 時間対応可能　精神科　心療内科

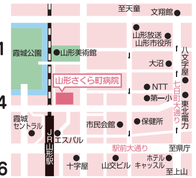
☎023-631-2315（代表）

山形市桜町 2-75

●精神科デイケア
エスポワール　625-7141

●重度認知症患者デイケア
悠ゆう　631-2334

●地域活動支援
●相談支援
おーる　647-4266



二本松会のホームページ▶

かみのやま病院外来診療体制表

■祝日休診

	午前				午後	
	再 診	再 診	再 診	初 診		
月	江 口	大 堀		渡 部	渡 部	または当直医
火	山 崎	飛 澤	大 堀	佐 野	大 堀	
水	江 口	村 岡	高 畠	山 崎	山 崎	
木	富 田	渡 部	峯 田	村 岡	村 岡	
金	江 口	佐 野		飛 澤	飛 澤	
土	担 当 医（午前8時30分～午前12時）				休診	

■受付時間　午前8時30分～午前11時30分　　午後1時30分～午後3時30分

かみのやま病院専門外来

もの忘れ（認知症）	● 専門外来は、予約制となっております。 ● ご予約・お問い合わせの時間は、平日午前10時から午後4時までとなっております。 （ご予約やご相談窓口は、医療福祉相談室となります。）
思春期	
アルコール依存症	

精神科デイケア

むづれは	午前９時30分～午後３時30分 月曜日～金曜日　開所しております。 祝日も開所しております。

重度認知症患者デイケア

あららぎの里	午前９時30分～午後３時30分 祝日を除き、開所しております。

かみのやま病院

http://kaminoyama.org　24時間対応可能　精神科　心療内科　内科

☎023-672-2551（代表）

上山市金谷字下河原 1370

●精神科デイケア
むづれは　672-8398

●重度認知症患者デイケア
あららぎの里　672-2850

●訪問看護ステーション
あららぎ　672-2556

●介護支援事業所 代672-2551

上山・山形市内巡回バス運行中

介護老人保健施設 かなやの里

施設入所　短期入所　通所リハビリ

http://nihonmatsukai.or.jp　相談窓口　8:30～17:00

☎023-677-1081（代表）

あいあい こころの宅配便 No.85 / 2018 Spring
発行 / 社会医療法人二本松会 広報部

あいあい

こころの宅配便

No.85
社会医療法人二本松会

特集
春から夏はカビに注意

待ちに待った春？
ゆううつな春？

今日も快走
精神科訪問看護師が皆様のお手伝いに参ります。

寝返り～起き上がり介助
自宅でできる楽々介助

管理栄養士のおすすめレシピ
乳酸菌で免疫力UP

Information
山形さくら町病院外来診療体制表
かみのやま病院外来診療体制表

2018 Spring

あいあい▶
バックナンバーはこちらから

特集

春から夏はカビに注意

山形さくら町病院　医師　大久保 愉一

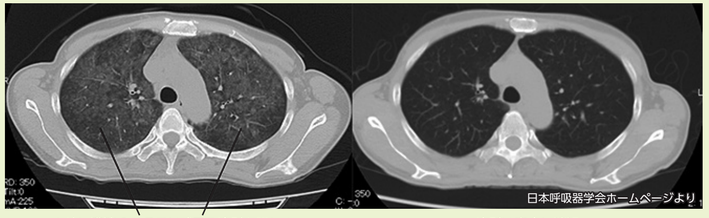
春が過ぎて、時々汗ばむくらいの暑さになると衣替えのシーズンです。押し入れやタンスを開けて夏物を整理していると、息苦しくなったり、咳が出たりしてませんか？

それは過敏性肺炎（かびんせいはいえん）のサインかもしれません。今回は、あまりなじみのないこの病気についてお話しします。

〈病気のイメージ〉　上山 さくらさん（仮名）48歳女性

生まれつき健康で大きな病気をしたことはない。
そろそろ暑くなってきたので、いつまでも冬用の掛布団では寝苦しいと思って、押し入れから夏物の布団を引っ張り出してきた。たいした汚れもなかったので、出してきたまま夜に使って寝た。
数日後、体がほてり、息をしてもぜーぜーするようになった。気のせいだろうと思って家事をしていたが、なんだかだるい。こほこほと乾いた咳も出るようになった。気合で家事をこなしていたが、動くのもしんどくなってきたので、病院にいった。

こんな感じで発症します。
採血やレントゲン、CT、病気の経過から過敏性肺炎と診断されて入院となりました。



両肺に濃淡のあるスリガラス陰影を認めます　　陰影は完全に消退

胸部CT（資料１）：向かって左のCTが、入院したときのCTで、右のCTが退院したあとのCTです。

過敏性肺炎を引き起こす原因は抗原と呼ばれ、カビが原因として最も多く、全体の7割とされています。ご自宅に行って「ガサ入れ」をしたところ、押し入れと布団からカビを検出しました。カビを肺の奥まで吸い込んだためにアレルギーが生じて肺炎になったのでした。夏に多いので夏型過敏性肺炎と言われます。カビだけでなく、鳥の糞やキノコ、防水スプレーなどでも起こりますのでご注意ください。

夏では掃除をしていないエアコンからカビがばらまかれたりします。「夏になると職場に行くと息が苦しくてだるくて」という方がいるかもしれません。こころの病気かもしれませんが、もしかしたら職場に行くと抗原に曝露（ばくろ）されて苦しい目に遭っているのかもしれません。

ちなみに、冬だと加湿器の水タンクに目に見えないカビが生えていて、湯気といっしょに部屋中にカビをぶちまけているご家庭もあります。病気にならないために、タンクのこまめなお掃除をお願いします。

治療ですが、アレルギーですので抗原から逃げるのが基本です。一時的に入院したりすれば症状がよくなりますが、程度が重症の場合には酸素やステロイドなどを使って治療することもあります。せっかく良くなっても家に帰って悪化しては困りますので、誰かに大掃除をお願いするのがよいでしょう。自分で掃除すると舞い上がった抗原をたんまり吸うことになってしまいますので。

「病院なんかいぎたくね」と我慢していると、慢性化して呼吸機能が落ちることも多いです。長引く咳や発熱の時には呼吸器専門医の診察を受けることをおススメします。

特集

待ちに待った春？ゆううつな春？

山形さくら町病院　臨床心理科係長　永田 悠芽

春は変化の季節です。卒業や入学、入社や退職、それにともなう引っ越しなどもとても多い季節ですね。生活の状況に変化があると人はそれに合わせて生活のスタイルや物事の捉え方などを変えていく必要に迫られます。それによって新しい生活に「適応」していくのです。

しかしこの適応というのはなかなか大変な作業です。たくさんの心のエネルギーが必要ですしたくさんのストレスがかかります。これは結婚や昇進、希望していた学校への進学などの良い変化であっても同様です。そのため多くの人が適応の努力をする４月から少し変化に慣れてきた５月頃に心の不調を起こすことがあります。これが一般に言う「五月病」で、いわば新しい環境の変化に適応するために、心のエネルギーを使い果たしてしまった状態なのです。このような状態になると元気が出ずにゆううつな気持ちが続いたり、意欲がわかずに家から出ることが億劫になったりします。

五月病かな？と思った時には焦らないことが大切です。多くの場合は時間の経過とともに段々と良くなっていきます。心のエネルギーが少しずつたまっていくように休日はゆっくりと過ごし、自分が楽しめるような時間を持つことが効果的です。趣味やスポーツなどで気分の切り替えをはかるリフレッシュ法や入浴やストレッチなどのリラクゼーション法も心のエネルギー切れの状態には効果があると言われています。もし自分なりの方法を試してみてもなかなか心の不調が改善しないという時には気軽に医療機関にご相談ください。

余暇を楽しみ、生活の質を高めていくことは、精神的健康と関係があると言われています。普段から日常生活に余裕をもって過ごすことで環境の変化に対しても適切な心のエネルギーの配分をしていくことが出来るようになります。変化はストレスにもなりますが私たちを成長させ新たな世界を見せてくれる力も持っています。ストレスとうまく付き合っていくことで生き生きとした日々を過ごしていきたいものですね。

今日も快走　精神科訪問看護師が皆様のお手伝いに参ります。

かみのやま病院　訪問看護　安孫子 好子

精神科訪問看護は

H29年度よりスタッフ３人体制で実施しています。ケースによっては、医療相談室スタッフとの同行訪問の時もあります。服薬確認・睡眠や生活状況把握の他、困っている事や心配な事はないかの相談、年金などの手続きの援助なども行っています。一緒に生活されているご家族も含め少しでも負担を減らせるよう、症状とのつき合い方を一緒に考えながら、自分らしく、安定した状態で地域の中で生活ができるようなお手伝いをさせていただきます。かばんの中に愛情をいっぱい詰め込んで毎日走っています。自立支援制度も利用できますので、主治医や医療スタッフに気軽に相談して下さい。

「とても緊張する～」と固くなってあまり話されなかったのが、
何回かお伺いし、一緒に時間を過ごすうちに少しずつ慣れていただいたのか、今では、自分の方から話してくれるようになりました。「一緒に公園に行って散歩したいです」と、外出も出来るようになり、一緒に歩きながら外の景色や風を楽しんでいます。

「訪問看護はお金がかかるからいいです」と話されていたのが
自立支援制度の説明を行い、経済的に少しは楽になることをお伝えし、週１回の訪問看護をスタートしました。
今では、「来てもらっていろいろ話を聴いてもらえるのがうれしい。楽しみだ」と待っていてくださいます。デイケアも紹介したところ参加され外出や行事も楽しんでいます。

「訪問看護はいりません」「来なくていいです」と話されていたCさん
月1回の訪問からスタートし、回を重ねるごとにコミュニケーションがとれ、「来ると思うとちゃんと薬を飲まなければと思って」と薬を忘れずに飲んでいただけるようになりました。数年間入院せずに自宅で生活されています。今では毎回ステキな笑顔で迎えてくださいます。

寝返り～起き上がり介助

自宅でできる楽々介助

かなやの里　理学療法士　松沢　瞳

ポイント
- 寝返る側のスペースを十分開ける。
- 膝を曲げ、腕を組み、頭を上げることでベッド接地面を狭くし寝返りやすくする。
- 対象者の動きを妨げないようにする。

❶介助者は寝返る側に立ちベッドに片膝をつき、対象者の両膝をゆっくり立て、両腕は胸の前で組む。
（麻痺がある場合は麻痺がない側に立ち、麻痺のない足を麻痺がある足の下に入れる）

❷頭を無理のない範囲で上げ、顔や目線を寝返る側に向けてもらう。
介助者は対象者の膝と肩甲骨付近を支えながら、体をゆっくりと寝返る側に引く。

❸対象者の両下肢をベッドから下ろす。
介助者は対象者の首の下から手を回し、肩甲骨付近を支える。
弧を描くように介助者の手前に引き寄せながら体を起す。
（この時、出来れば対象者は肘をベッドにつき、体重をかけて起きてもらう。）

介助前、動作のたびに伝わるような声がけをしましょう！

※対象者が腰痛や圧迫骨折などで痛みがある場合は、両足をベッドから下ろすと同時に脊柱をねじらないようにしタイミング良く、患者を回転させるように起す。
声をかけて協力動作を行っていただくことで動作のリハビリにも繋がります。